

Ernährungsempfehlungen nach einer Magen-OP

	Die richtige Auswahl	Die richtige Menge
Getränke	kalorienfreie Getränke wie z.B. Wasser ohne Kohlensäure, Tee, Kaffee, ab und an stark verdünnte Saftschorle, Light-Getränke	1,5 – 2,0 l/Tag
Eiweiß	<p>Fisch, mageres Fleisch (Bsp. Huhn/Pute ohne Haut), fettarme Wurst (Bsp. Koch- und Lachsschinken, Geflügelbrust)</p> <p>Milch- und Milchprodukte 1,5 % Fettgehalt, Magerquark, körniger Frischkäse, Naturjoghurt, Buttermilch, Schnitt- und Hartkäse bis 45 % Fett i. Tr.,</p> <p>Eiweißshakes</p> <p>Hülsenfrüchte (Bsp. Linsen, Erbsen, Bohnen)</p>	60 – 80 g Eiweiß/Tag
Gemüse	Salate, Möhren, Brokkoli, Blumenkohl, Tomate, Gurke als Suppe, Salat, Rohkost, gegart	wenn möglich, 2-3 Portionen/Tag
Obst	Beeren, Apfel, Birne, ...	2 Portionen/Tag
Beilagen	möglichst Vollkornprodukte (Bsp. Vollkornbrot- /brötchen, Vollkornnudeln), Haferflocken, Reis, Kartoffeln	3-4 kleine Portionen/Tag, zuerst eiweißreiche Komponente essen, Portion nach Sättigung anpassen

Fette

Nüsse (Bsp. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln) und Samen (Bsp. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)

Nüsse und Samen: max. 1 kleine Hand voll (ca. 25 g/Tag)

Öle: max. 20 g täglich

Öle (Bsp. Rapsöl, Olivenöl, Nussöle)

Süßes und Snacks

zuckerreiche Getränke, Alkohol, Fast Food, Fertiggerichte Snacks

max. 1 Portion täglich

panierte Speisen (Bsp. Schnitzel), frittierte Speisen (Bsp. Pommes Frites),

Fetteiches (Bsp. Salami, Streichwurst, Sahne, Butter, Mayonnaise)